**Prueba previa** a la presentación en PowerPoint sobre educación nutricional de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, en inglés)

Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5 y círcule su respuesta:

1. Comer saludablemente es importante para mí.

1 2 3 4 5

No es Es algo Neutral Es importante Es muy importante

importante importante

1. Leo la etiqueta de información nutricional antes de comprar algo nuevo.

1 2 3 4 5

Nunca Raramente Neutral A veces Siempre

1. Estoy seguro de que puedo comprar opciones saludables cuando como fuera de casa.

1 2 3 4 5

No estoy Estoy algo Neutral Estoy seguro Estoy muy seguro

seguro seguro

1. Puedo entender y usar la etiqueta de información nutricional con facilidad.

1 2 3 4 5

No puedo No puedo con facilidad Neutral Puedo con facilidad Puedo muy fácilmente

1. Indique tres pequeños cambios que puede hacer en su rutina semanal para comer más saludablemente:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Para tener una mejor salud, sé que debo escoger alimentos bajos en:

a) fibra alimentaria, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidos.

b) grasas saturadas, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidos.

c) calcio, grasas *trans*, sodio y azúcares añadidos.

1. Para tener una mejor salud, sé que debo escoger alimentos altos en:
2. fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio.
3. fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y grasas saturadas.
4. fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y sodio.
5. Los azúcares añadidos son:
6. los azúcares que agrego (al té o al café).
7. azúcares concentrados o jarabes (p. ej., jarabe de maíz, jugo de fruta, concentrados).
8. azúcares añadidos durante el procesamiento o envasado de los alimentos.
9. todas las anteriores.
10. Verdadero o falso: el 5% del valor diario (VD) o menos de un nutriente por porción se considera bajo y el 20% del valor diario (VD) o más de un nutriente por porción se considera alto.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Nombre los cinco (5) grupos de alimentos:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_